

Van belang is een goede basis inname van vitamines en mineralen zodat het lichaam optimaal kan functioneren. Ik heb gezocht naar goede producten en de prijzen vergeleken.

Als tijdens een consult blijkt dat U deze supplementen nodig heeft of dat er andere (klachtspecifieke) supplementen nodig zijn dan krijgt U een recept waarmee U bij de Roode Roos kunt bestellen. U krijgt hierbij meer korting dan als ik het voor U zou bestellen.

---

**De Roode Roos**  
**Postbus 16035**  
**2500 BA Den Haag**

**Telefoon 070 - 301 07 01**  
**Fax 070 - 301 07 07**  
**Email [info@derooderoos.com](mailto:info@derooderoos.com)**

---

De kosten voor een goede suppletie is ongeveer €0,83 per dag. Als U veel vis eet nog iets lager omdat de omega 3 vetzuren in vette vis zitten en dan hoeft U dat op die dag uiteraard niet te nemen. De vitamine D kan blijven liggen op zonnige vakanties en kan bij een hoge consumptie van vette vis op die dagen ook wat omlaag.

- [multivitamine en mineralen](#): Multi Vital Forte van Bonusan 1 per dag.
- [Vitamine C minimaal 1000mc](#) per dag. Bij griep, verkoudheden en dergelijke mag dat om hoog naar 3000 of 4000. Om te voorkomen dat dit te zuur wordt moet de vitamine C in een ontzuurde vorm worden genomen. Dit heet een C ascorbaat. De vitamine C ascorbaat van [Bonusan](#) is de goedkoopste. Hij is er in pilvorm en in poedervorm.
- [Vitamine D3 10 mcg](#) van [Orhtica](#) en daar 2 stuks of D3 7,5 mcg van Bonusan. Dit zijn druppels en relatief goedkoop.
- [Omega 3 vetzuren](#) van Bonusan 1 per dag [gecombineerd met vitamine E 400 van Springfield](#). De omega 3 vetzuren hoeft U niet te nemen op de dagen dat U vis eet, dan krijgt U voldoende omega 3 binnen. De vitamine E kan dan ook blijven staan, deze is nodig om oxydatie van de omega 3 in het lichaam te voorkomen.
- [Glucosamine](#) Mocht U vanwege de gewrichten Glucosamine willen slikken dan is die van Lamberts goed en de goedkoopste, catalogusnummer L3338 Let op je moet minimaal 1200 gram elementaire glucosamine binnen krijgen en dat zijn bij Lamberts 2 tabletten.  
Wilt U dit combineren met [chondroïtine](#) dan is ook die van Lamberts het goedkoopste (catalogusnummer L3878 ) Maar U moet hiervan dan wel 3 tabletten slikken! Een goed alternatief is het relatief nieuwe product [Finitrose van Vitamall](#)

Ik geef U ook een aantal interessante websites over voeding en gezondheid.

- <http://www.voedingscentrum.nl/nl/voedingscentrum/nieuws/nieuw-vitamine-d-advies.aspx> Op deze site staat goede informatie over vitamine D en is het recente advies van de gezondheidsraad te volgen.
- <http://www.transvetzuren.com/> Dit is een site over de gevaren van transvet met een ontzettend leuk filmpje van Professor Muskiet (rijksuniversiteit Groningen en PNI)
- <http://www.natuurdietisten.nl/detail.php?id=602&cod=506&page=9> Een site over insuline, bloedsuiker en goede voedingsadviezen. Duidelijk en eenvoudig uitgelegd!
- [http://mcb.berkeley.edu/index.php?option=com\\_mcbfaculty&name=amesb](http://mcb.berkeley.edu/index.php?option=com_mcbfaculty&name=amesb) Erg wetenschappelijke verhandeling over de essentiële voedingsstoffen voor onze ontwikkeling. Alleen voor liefhebbers!
- <http://www.leefbewust.com/> Leuke site en makkelijk leesbaar
- [http://www.zuidvruchten.nl/dbdocs/page\\_9\\_attachment.pdf](http://www.zuidvruchten.nl/dbdocs/page_9_attachment.pdf) [Voedingstabel](#) met betrekking tot noten (rauw, ongebrand en ongezoeten natuurlijk!)
- [www.zuidvruchten.nl](http://www.zuidvruchten.nl) Leuke recepten
- <http://www.voedingswaardetabel.nl/> en <http://www.dieetinzicht.nl/index.php?page=index> Twee hele goede sites als U wilt uitrekenen wat U per dag eet aan vitamines, proteïnen etc.

Vriendelijke groet  
Birgitte de Vries